INTERVIEW

THOMAS LEBOUCHER

une expérience à votre service

Son nom vous est forcément familier. Thomas Leboucher est dans le circuit triathlon depuis de nombreuses années et cumulent les places d'honneur et les victoires régionales. Récemment installé sur Aix les Bains, Thomas propose une structure d'entraînement pour triathlètes comme pour passionnés de sport nature. Mais pas question pour autant de raccrocher la compétition.

Beaucoup te connaissent déjà, que ce soit sur la région Normande ou plus récemment sur Aix-les-Bains, peux-tu nous rappeler quand et comment tu as démarré le triathlon ?

J'ai commencé le triathlon en Normandie il y a 17 ans ! J'étais déjà bien investi en course à pied dans le club d'athlétisme de Mont Saint Aignan et par la suite, j'ai commencé à bien me mettre à la natation. Un club de tri existait depuis peu et suite à une bonne expérience sur le triathlon de Val de Reuil, je me suis licencié en triathlon. Cette discipline est devenue au fur et à mesure ma principale pratique.

Depuis tu t'es forgé un beau petit palmarès, dis-nous un peu tes principaux faits d'armes ?

Merci ! J'ai toujours été (et je suis toujours) très compétiteur dans l'âme et je me suis donné à fond pour réussir. Mes meilleurs résultats :

- Top 10 championnat de France de tri U23
- Top 15 championnat de France tri Élite
- Plusieurs fois champion de Normandie en triathlon
- Nombreuses victoires régionales (Pont Audemer la plus belle, Aix-les-Bains championnat du monde de la Savoie :)
- Sur le circuit IM 70.3 : 4ème pro au Luxembourg 70.3 et 1er Français Ironman de Barcelone 8h42 (19ème pro).

Quels sont tes objectifs pour 2018 ? encore quelques courses qui te font rêver ?

En 2018, je vais me concentrer sur les courses autour de la maison :-) Et donner un coup de main si besoin et si j'ai le niveau sur la D2 avec mon club Chambéry Triathlon.
Voici les courses qui me font encore rêver et qui seront mes objectifs 2018 :

- Alpsman
- L'Alpe d'Huez
- Embrunman

Je serai également présent sur les courses régionales avec objectif Club.

Es-tu suivi pour ton entraînement ?

J'étais encore suivi l'an dernier par Nicolas Hémet mais en 2018, j'ai décidé de m'auto-entraîner . Mon nouveau train de vie ne me permet pas de suivre un programme régulier. Je vais tout de même maintenir entre 10 et 15h de sport par semaine à l'instinct et à l'envie puis en tant que coach tester de nouvelles choses. Je profite d'ailleurs de cet article pour remercier Nicolas de son précieux coaching durant ces 4 dernières années.

Peux-tu partager avec nous une journée type d'entraînement ?

Oui ! Alors ça c'était avant :
Levé 8h00 (je n'aime pas me lever trop tôt lol) pour un bon petit déj !
9h30 : séance cap 1h30 Z2/3 avec le travail en côte sur Tresserve (spot avec vue sur le Lac du Bourget à Aix-les-Bains)
12h repas
13h30, 3h00 de vélo aérobie z1/2 sur le spot du tour du lac avec 3 petits cols (5-6 km à 5-6%, Col du Chat, de la Chambotte et début du Revard pour rentrer chez moi)
Goûter en rentrant puis 18h - 19h30 natation à la piscine découverte de 50m à Aix-les-bains pour une séance longue sur les bras, mixée avec un petit rappel de rythme en nage complète sur des 50 mètres.
Ensuite repos et dodo !

Depuis ton « expatriation » sur Aix-les-Bains, tu as mené à bien un projet qui te tenait a cœur ... peux-tu nous en dire plus ?

Tout à fait, mon amie Anaïs et moi avons eu un coup de cœur en venant habiter dans cette belle région. C'est le lieu parfait pour les amoureux de la nature et du sport.
Concernant le triathlon, c'est parfait ! Lac ou piscine pour la natation, vélo avec du plat ou du dénivelé, course à pied trail, chemin, route.. .Ce n'est pas pour rien que les Australiens (triathlon équipe élite) et de nombreuses autres équipes sportives viennent s'entraîner dans le coin !

Nous avons donc crée la société TriAngles qui regroupe gîte, stages sportifs et l'aspect bien-être par le massage et d'autres soins.

Notre gîte le Tapatoru à Trévignin (à 10 minutes d'Aix-les-Bains) a une capacité maximum de 12 personnes, il est ouvert à tous et sur certains moments il est réservé à nos stages de triathlon.
Nos stages se font en petit comité (12 personnes maximum) dans la bonne humeur, convivialité et le partage d'expériences !

Plus concrètement, à qui s'adressent vos stages ? Triathlètes, Cyclistes, ski de fond en hiver ?

Nos stages s'adressent principalement aux triathlètes car c'est ce que je connais le mieux et rentre parfaitement dans mes compétences (maître nageur, coach, titulaire du BEESAN et du BF4) de triathlètes de tout niveau.
Comme de plus nous avons la chance d'habiter entre lac et montagne (Le Revard), nous avons proposé un stage avec du ski de fond cet hiver en remplacement du vélo. C'est un stage idéal pour une préparation physique et pour casser la monotonie du vélo.
Le ski de fond est très complet et permet de bien préparer ou compléter les 3 disciplines du triathlon. Ce premier stage hivernal a été une vraie réussite que nous renouvelleront !

Nous proposons prochainement un stage «extrême» sur les parcours de l'Alpsman car nous habitons dans les Bauges, mais aussi un stage weekend vélo avec dénivelé ...

Et nous accueillons évidemment volontiers d'autres groupes (triathlon ou non) et disciplines avec leur coach (VTT, vélo, trail, parapente...) pour faire leur stage dans cette superbe région.

Quels sont les prestations offertes sur le gîte pour les stages ?

Lors de nos stages, nous proposons les prestations coaching, pension complète, intervention d'un(e) spécialiste du sport et massages et/ou réflexologie et si on a le temps un peu de découverte de la Savoie ou un moment ludique !
Lorsqu'un groupe sportif (coach avec athlètes, clubs, entreprises...) veut venir faire un stage au gîte, il peut avoir recours aux prestations suivantes :

- la réservation de lignes d'eau,
- proposition de parcours cycliste et de course à pied/trail,
- service petit-déjeuner,
- massage bien-être et sportif / réflexologie pour les stagiaires,
- accès à une salle de sport pour la PPG,
- intervention de spécialistes du sport (nutrition, préparation mentale, mécanique vélo...),
- etc.

Et s'il y a une demande spécifique, nous ferons tout pour la satisfaire!

PAR GWEN TOUCHAIS